

2026年 有意義な5月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 心から大切に思っている人のために親切なことをしましょう

2 できないことなく、できることにフォーカスしましょう

3 たとえ小さな一歩でも、大切な目標に向かって踏み出しましょう

4 友人と一緒に楽しんだ時の写真を送みましょう

5 その人があなたにとってどれほど大切か、そしてその理由を伝えましょう

6 良いことをしている人を見つけ、その喜びの源を見つけましょう

7 自分にとって最も大切なものと、その理由をリストアップしましょう

8 今日、誰かを助けるための「親切ミッション」を自分に課しましょう

9 あなたにとって大切な価値観は何ですか？今日、それを活かすする方法を見つけましょう

10 困難な時であっても、ささやかなことに感謝しましょう

11 周囲を見渡し、畏敬の念や驚きを感じさせるものを探してみましょう

12 お気に入りの音楽を聴き、それが自分にとってどのような意味を持つかを思い出してみましょう

13 他の文化の価値観や伝統について調べてみましょう

14 外に出て、自然の美しさに目を向けてみましょう

15 地域社会に貢献する何かをしましょう

16 世の中をより良くするために尽力している人々に感謝の気持ちを伝えましょう

17 今日の行動をもっと有意義なものにする方法をみましょう

18 大切な人に手書きのメッセージを送みましょう

19 自分が価値ある存在だと感じ、生きがいを感じられる理由について考えてみましょう

20 自分にとって意味のある、または思い出深い3つの写真をシェアしましょう

21 空を見上げて私たちが何か大きなものの一部であることを思い出しましょう

22 自分が大切に思うプロジェクトや慈善活動を支援する方法を見つけましょう

23 自分が誇りに思う3つの出来事を思い出してみましょう

24 今日、他の人に良い影響を与えるような選択をしましょう

25 誰かにその人にとって最も大切なことと、その理由を尋ねてみましょう

26 自分の人生で本当に意味深かった出来事を思い出してみましょう

27 自分の行動が他者にどのような変化をもたらし意識を向けてみましょう

28 何か特別なことをして、今夜それをもう一度思い出して振り返りましょう

29 今日は自然環境を守るために何かをしましょう

30 他の人を元気づけるために、心に響く名言をシェアしましょう

31 未来に希望を持つる3つの理由を見つけましょう

